

BOURGNEUF STE CHRISTINE U15

Programme pré-saison - 2017/2018



En cycle normal (à partir de Septembre) les entraînements seront assurés par:

- Mardi : Rémy AMIOT et Marc CHEVY
- Jeudi : Marc CHEVY + à définir

AMIOT Rémy 06 79 46 00 18

CHEVY Marc 06 72 50 01 98

DATE	EQUIPE	RDV STADE	HEURE	COMPETITION	LIEU	ADVERSAIRE
Lundi 14 août	A / B	18h30	18h45 – 20h15	Entraînement	Bourgneuf en Mauges	
Mercredi 16 août						
Jeudi 17 août						
samedi 19 août	A / B	13h50	15h00	Amical	Bourgneuf en Mauges	AS Avrillé 1
Lundi 21 août	A / B	17h30	17h45 – 19h15	Entraînement	Sainte-Christine	
Mercredi 23 août	A / B	18h00	19h30	Amical	Saint Macaire en Mauges	St André St Macaire 1
Jeudi 24 août	A / B	18h30	18h45 – 20h15	Entraînement	Sainte-Christine	
Samedi 26 août	A / B	13h30	15h00	Amical	Angers	Angers NDC 1
Lundi 28 août	A / B	17h30	17h45 – 19h15	Entraînement	Sainte-Christine	
Mercredi 30 août	A	18h00	19h30	Amical	Chalonnnes sur Loire	GJ Chalonnnes St Georges 1
	B	?	?	Amical	?	Adversaire à déterminer
Jeudi 31 août	A / B	18h30	18h45 – 20h15	Entraînement	Sainte-Christine	
Samedi 2 septembre	A	7h00	La journée	Tournoi	Mazières en Mauges	
	B	13h45	15h00	Amical	Bourgneuf en Mauges	GJ St Quentin Poite 2
Mardi 5 septembre	A/B	17h30	17h45 – 19h15	Entraînement	Bourgneuf en Mauges	
Jeudi 7 septembre	A/B	18h30	18h45 – 20h15	Entraînement	Bourgneuf en Mauges	
Samedi 9 septembre	A			Coupe		Adversaires à déterminer
	B			Challenge		

Les lieux et horaires de match sont susceptibles d'être modifiés en fonction des disponibilités de terrain.

A partir de la mi-juillet, faire régulièrement une activité physique (vélo, marche, footing, natation...).

Objectif pour le 1er entraînement : être capable de courir sans s'arrêter pendant 40 min